

HOSPITERINGSDAGAR PÅ FIRDA VGS 17-18 MARS 2025		Utdanningsprogram: IDRETTSFAG		Klasse: 9.klasse
Måndag 17.03	Aktivitet	Stad	Informasjon	Ansvarleg
Tidspunkt 10.15-10.30	Velkommen og kort felles informasjon om skulen og hospiteringa	Kultursalen		Rektor og rådgjevarar + Ingmar Sægrov
10.30-11.20	Kjapp omvising i hallen. Gjennomgang av aktivitetslære og bredde/toppidrett Gjennomgang av plan for hospiteringa Val av idrettsaktivitet i fordjupingsøkta tysdag	Trivselshallen Firdahallen	Gruppedeling: (2x25 min) a. Omvisning + Info idrettsfag (/Magne) b. Info AKL/BID/TID praktiske fag (Ingmar)	Ingmar Sægrov Magne Larsen
11.20-12.00	Lunsj i kantina		Ha med niste, kan evt kjøpe i kantina.	
12.00-14.15	Rullering mellom aktivitetar: (Vi deler i grupper) -Basistrening/koordinasjon -Kin-ball -Klatring -Pickleball	Trivselshallen	Felles samling i Firdahallen Grupper på ca 10 stk Rullering mellom aktivitetane. 25 min på kvar aktivitet	
14.15-14.30	Oppsummering av dagen Spørsmål og svar	Trivselshallen		Ingmar Sægrov
Tysdag 18.03	Aktivitet	Stad	Informasjon	Ansvarleg
10.15-12.00	Valt idrett: Fotball, handball, volleyball, friidrett, turn, vektløfting, uthald (mellomdistanse/langrenn)	Trivselshallen Firdahallen	Praktisk økt i valt idrett Uthaldsidrettar trenar på Fjordium! https://www.fjordium.no/	Sjå info nedanfor
12.00-12.45	Lunsj i kantina evt Open Skule. Elevar frå vg1, vg2, vg3 frå same heimstad blir med.		Gratis pizza blir servert i kantina/Open skule	Ingmar Sægrov + enkelte elevar frå vg1 vg2 og vg3
12.45-14.30	Workshop for idrettsfaga: - Treningslære m/ Jens C - Idrett og samfunn m/ Bente - Treningsleiing m / Ingmar	Auditoriet i hallen Firdahallen Trivselshallen	Rullering mellom de ulike faga/stasjonane. 30 min på kvar. Informasjon om fag, innhald og arbeidsmåtar.	Ingmar Sægrov Jens C Bente Høiland

Viktig informasjon angående hospitering på idrettsfag

Dette må du ha med deg til hospiteringsdagane:

- Treningskle og innesko til bruk i hallen
- Driv du aktivt med skiskyting/langrenn kan du ha med skisko. Tilbod om rulleøkt tysdag kl.10.15-12.00 på Fjordium. (www.fjordium.no)
- Handkle og skiftetøy

Om du er skada eller ikkje kan delta på praktiske økter, er du likevel velkommen til å observere.

Verdisaker kan de låse inn i skap når vi har praktiske økter.

Mindre endringar på planen kan komme og vil bli oppdatert på skulen si heimeside www.firda.vgs.no Følg oss gjerne på Instagram: @firdavgs.idrettsfag

Overnatting?

Skulen tilbyr overnatting for elevane som ønskjer det. Vi vil gjerne ha beskjed dersom nokon av dei som hospiterer på idrettsfag skal overnatte på skulen, slik at vi kan organisere litt aktivitet på kveldstid for disse. Då trenger vi også informasjon om kva idrett dei ønskjer å delta på. Vi tilbyr også gratis svømming om morgonen på tysdagen for dei elevane som ønskjer det.

Er det idrettshospitantar som skal overnatte ber vi om at følgjande blir **formidla til fagkoordinator Ingmar Sægrov**:

- Namn på dei som skal overnatte.
- Informasjon om kva type idrettsaktivitet dei likar å drive med. Då kan vi kanskje tilby ei treningsøkt på kveldstid med lokale idrettslag.

Har de spørsmål rundt hospiteringsdagane kan de kontakte fagkoordinator Ingmar Sægrov eller avdelingsleiar Magne Larsen

Kontaktinformasjon:

Fagkoordinator

Ingmar Sægrov

Epost: ingmar.segrov@vlfk.no

Tlf: 94 28 92 98

Avdelingsleiar

Magne Larsen

Epost: magne.larsen@vlfk.no

Tlf: 415 30 887

